

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata kadar hematokrit sebelum aktivitas fisik intensitas ringan adalah sebesar 38,00 % dan nilai SD sebesar 3,60.
2. Rata-rata kadar hematokrit sesudah aktivitas fisik intensitas ringan adalah sebesar 38,20 % dan nilai SD sebesar 3,96.
3. Dari penelitian ini disimpulkan tidak Terdapat perbedaan kadar hematokrit sebelum aktivitas fisik intensitas ringan dan sesudah aktivitas fisik intensitas ringan dengan nilai sig $0,749 > 0.025$ yang artinya hipotesis ditolak.

B. Saran

1. Untuk petugas laboratorium agar tetap memberikan istirahat sekurang-kurangnya selama 15 menit sebelum dilakukan pengambilan darah karena walaupun melakukan aktivitas fisik ringan hemokonsentrasi masih dapat terjadi meski tidak signifikan.